はじめよう！ウォーキング

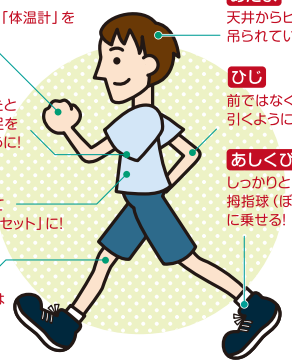
ウォーキングは気軽にはじめられる健康づくりとして、おすすめの運動です。

正しく歩くことでウォーキングの効果は高まります。また、正しい歩き方は、腰やひざを痛めることの防止にもつながります。

また、時間（時計）、歩数（万歩計）、脈拍（手首を触って）、などを測ると、目標値も設定でき、よりやる気も高まるでしょう！

必ず前後にストレッチングも行いましょう。寒い時期は少し歩いた後にストレッチングを行った方が筋肉の温度が上がりより効果的です。

歩き方のポイント



注意事項

- コース中には、道幅・歩道が狭い箇所や生活道路が含まれます。交通ルールを守り、安全に十分注意してください。
- 水分補給・体調管理等、ご自身の体力に合わせて散策をお楽しみください
- 畑や駐車場などの私有地への無断立ち入りや通り抜け、歩きながらの喫煙や飲酒はおやめください。
- 草花や木の実などを取らないでください。動植物を保護し、自然を大切にしましょう。
- タバコ・ゴミのポイ捨ては絶対におやめください。環境美化にご協力をお願いします。
- 野生の動物等（クマ、ヘビ、ハチ等）が出没することがありますので、十分に注意して歩行してください。

とめウォーキング情報

ウォーキングコースの紹介・ウォーキングイベントの予定などをお知らせしています。

http://www.city.tome.miyagi.jp/oshirase/kenko/walking.html

コース作成・協力

市内保健活動推進員の皆様・市内スポーツクラブ

発行 登米市市民生活部健康推進課（0220）58-2116

ウォーキングマップ とめ Vol.4

Walking Map Tome

おすすめ！14コース

登米市

登米市ウォーキングコースマップ 全14コース

1 迫川河川敷コース

特徴
街中の川を横切る佐沼大橋、錦橋、鹿ヶ城大橋の3本をくぐるコースです。

距離 3,200m
所要時間 約40分

2 とよま明治村・北上川散策コース

特徴
「江戸、明治、大正、昭和の面影を残す城下町」みやぎの明治村の町並みをめぐりながらウォーキングできるコースです。

距離 3,500m
所要時間 約44分

3 北上川親水公園コース

特徴
東和町のシンボル北上川の河川敷にある北上川親水公園沿いを歩くコースです。

距離 2,600m
所要時間 約33分

4 石森小学校ぐるりコース

特徴
中田町石森地区の城下町を楽しみながら歩くコースです。

距離 2,100m
所要時間 約26分

5 北上川お鶴明神コース

特徴
錦桜橋から、北上川の堰防内を南に向かって一関街道に沿って歩くコースです。

距離 5,800m
所要時間 約73分

6 豊里水辺の公園コース

特徴
旧北上川河川敷を歩くコースです。涼しい風を受けながら適度な運動を楽しめます。

距離 1,000m
所要時間 約13分

7 平筒沼ふれあい公園コース

特徴
平筒沼を一周するコースです。春は桜、夏はハス、秋は紅葉、冬は白鳥などの渡り鳥が見られ、四季折々の美しい風景を楽しみながら歩くことが出来ます。

距離 3,776m
所要時間 約47分

※所要時間：速めの歩行での時間となります。

8 大根沢滝不動尊コース
（石越総合運動公園コース）

特徴
石越総合運動公園内を歩くコースと、その周囲、大根沢滝不動尊経由で長根周辺を一周する2コースです。春には桜を見ながら歩くことができ、夏には涼風を感じられます。

大根沢滝不動尊コース
距離 3,300m
所要時間 約41分

石越総合運動公園コース
距離 824m
所要時間 約10分

9 大嶽山興福寺コース

特徴
南方総合支所から大嶽山を目指すコースです。大嶽山は標高41mで、桜やさつき、アジサイ、ななかまど等数多くの草木と鳥たちがさえずる自然味あふれる公園です。

距離 7,000m
所要時間 約88分

10 もくもくランド～横山不動尊コース

特徴
もくもくランドから南沢川沿いを歩き、横山不動尊を目指すコースです。

距離 5,800m
所要時間 約73分

11 東北新生園コース

特徴
全国に13か所ある国立ハンセン病療養所の一つである「東北新生園」の中を歩くコースです。

距離 3,500m
所要時間 約45分

12 長沼フートピア公園コース

特徴
長沼の湖畔にオランダ風車「白鳥」をシンボルとする長沼フートピア公園内を歩くコースです。

距離 1,250m
所要時間 約15分

13 豊里総合運動公園コース

特徴
豊里総合運動公園の管理棟をスタートしてサッカー場、野球場の回りを大きく回り一周するコースです。

距離 627m
所要時間 約7分

14 登米森林公園［森林セラピーロード］コース

特徴
美しい自然に恵まれ、四季の移ろいを楽しめる森林セラピーロードです。その時々のコンディションに合わせて選べる8つのコースがあります。

距離 3,000m
所要時間 2時間～3時間

散策時期：
4月下旬から10月末まで

とめウォーキング情報

ウォーキングコースの紹介・ウォーキングイベントの予定などをお知らせしています。
http://www.city.tome.miyagi.jp/oshirase/kenko/walking.html

1 迫川河川敷コース

特徴

街中の川を横切る佐沼大橋、錦橋、鹿ヶ城大橋の3本の橋をくぐるコースです。

1往復 3,200m

← 往路

→ 復路

設定時間 約40分

このコースのここがお勧め!

水辺に整備された佐沼河川公園は四季のモザイク画やたくさんの広場がある公園です。
鹿ヶ城公園は、4月中旬に「鹿ヶ城さくらまつり」が開催されます。

2 とよま明治村・北上川散策コース

特徴

「江戸、明治、大正、昭和の面影を残す城下町」みやぎの明治村の町並みをめぐりながらウォーキングできるコースです。

おすすめコース

1周 3,500m（4,600歩）

教育資料館 → 春蘭亭 → 鉤形小路 → 警察資料館 → 船着場 → 幸福駅 → 寺池城址公園 → 遠山之里

設定時間 44分

このコースのここがお勧め!

旧登米尋常小学校（国指定重要文化財）、水沢県庁記念館、警察資料館、武家屋敷など明治のロマン漂う歴史的建造物を眺め、また、北上川の雄大な流れと四季折々の景色を感じながら「幸福駅」を目指してみてはいかがでしょうか。

警察資料館

3 北上川親水公園コース

特徴

東和町のシンボル北上川の河川敷にある北上川親水公園沿いを歩くコースです。

北上川親水公園

1往復	2,600m
←	往路
→	復路
設定時間	約33分

このコースのここがお勧め!

北上川親水公園は多目的広場やパターゴルフ場など、存分に身体を動かすことのできる広々とした公園です。健康づくりや癒しの場として、グループでも個人でも楽しむことができます。シンボルゾーンでは「水安丸」の壁画が北上川の流れを見守っています。

4 石森小学校ぐるりコース

特徴

中田町石森地区の城下町を楽しみながら歩くコースです。

石大神社

若林もみじ

1周	2,100m
←	コース
設定時間	約26分

前田公園
「仮面ライダーV3の等身大モニュメント」

石ノ森章太郎ふるさと記念館

このコースのここがお勧め!

石ノ森章太郎ふるさと記念館を始め観光名所がたくさんあります。故・石ノ森章太郎氏の人気漫画「佐武と市捕物控」に描かれた江戸の家並みは、氏の生まれた故郷・中田町石森地区の家並みがモデルとなっていました。白壁の土蔵、さむらい屋敷の門堀など、その遺構は今もあちこちに残っています。ウォーキング前後に訪れてみてはいかがでしょうか?

5 北上川お鶴明神コース

特徴

錦桜橋から、北上川の堤防内を南に向かって一関街道に沿って歩くコースです。

1往復	5,800m
←	往路
→	復路
設定時間	約73分

このコースのここがお勧め!

コースの中間あたりに、堤防決壊を防ぐために生き埋めになった、お鶴という娘を祀った小さな祠があります。慶長11年、仙台藩では治水策として北上川の流路変更を計画し築堤しました。しかしその後も堤防が決壊し、水害を蒙ったので、さらに3年の歳月をかけ修復しました。この際、人柱を立てれば絶対壊れないという言い伝えを信じ、たまたま弁当を運んできたお鶴という娘を人柱にしたという伝説があります。村人がこれを哀れみ土手にお鶴明神を建てその冥福を祈ったといいます。

6 豊里水辺の公園コース

特徴

旧北上川河川敷を歩くコースです。涼しい風を受けながら適度な運動を楽しめます。

水辺の公園

1周	1,000m
←	コース
設定時間	約13分

このコースのここがお勧め!

公園内は、パークゴルフ場4コース（36ホール）も完備されており、戦略性に富んだ飽きのこないコースになっております。パークゴルフコースの周りにはウォーキングができるコースも整備されており、健康づくりに最適です。

7 平筒沼ふれあい公園コース

特徴

平筒沼を一周するコースです。春は桜、夏はハス、秋は紅葉、冬は白鳥などの渡り鳥が見られ、四季折々の美しい風景を楽しみながら歩くことが出来ます。

平筒沼桜まつり

1周	3,776m
←	左回りコース（反時計回り）
→	右回りコース（時計回り）
設定時間	約47分

ふれあい橋

平筒沼農村文化自然学習館

このコースのここがお勧め!

3776mといえば富士山の高さとちょうど同じです。
東端に、「弁天島（金華山金密寺）」という小島があります。僧侶と赤い蛇の物語が伝わっており、今でも祠と鳥居が残っています。

8 大根沢滝不動尊コース（石越総合運動公園コース）

特徴

石越総合運動公園内を歩くコースと、その周囲、大根沢滝不動尊経由で長根周辺を一周する2コースです。春には桜を見ながら歩くことができ、夏には涼風を感じられます。

1周	3,300m	1周	824m
←	大根沢滝不動尊コース	←	石越総合運動公園コース
設定時間	約41分	設定時間	約10分

石越総合運動公園

瀧神社（大根沢滝不動尊）

このコースのここがお勧め!

石越町大根沢に滝神社が鎮座しています。本尊は不動明王で、遠澤の仏師（仏像を刻む職人）、二階堂正七（しょうしち）（規慶（きけい））の作と伝えられ、市指定の文化財になっています。

9 大嶽山興福寺コース

興福寺

六角堂

特徴

南方総合支所から大嶽山を目指すコースです。大嶽山は標高41mで、桜やさつき、アジサイ、ななかまど等数多くの草木と鳥たちがさえずる自然味あふれる公園です。

道の駅みなみかた

1往復	7,000m
←	往路
→	復路
設定時間	約88分

大嶽山

このコースのここが お勧め!

大嶽山には「大嶽の観音さん」と呼ばれ親しまれている「奥州三十三観音大嶽山興福寺」があります。大嶽山交流広場には、屋外ステージやキャンプ場があり、整備された芝生の中で、ゆったりとした1日を過ごせる広場です。

10 もくもくランド～横山不動尊コース

特徴

もくもくランドから南沢川沿いを歩き、横山不動尊を目指すコースです。

1往復	5,800m
←	往路
→	復路
設定時間	約73分

横山不動尊

明王像

山門を入るとすぐに
境内の池があります。
約400年前に造られたもので、
ウグイが生息し国の天然記念物に
指定されています。町域内の
マンホールのデザインも
ウグイのデザインに
なっています。

もくもくランド

このコースのここが お勧め!

横山不動尊は日本三大不動に数えられ、本尊は純金製の高さ5cmほどの不動明王像ですが、国の重要文化財で、弘法大師の御作と言われる高さ約5mの木造の不動明王の胎内に安置されています。
道の駅津山「もくもくランド」は毎日、多くのドライバーの方々で賑わう都市と山村の交流拠点です。

11 東北新生園コース

特徴

全国に13か所ある国立ハンセン病療養所の一つである「東北新生園」の中を歩くコースです。

1　周	3,500m
所要時間	約45分

このコースのここがお勧め!

スタート地点に『ウォーキングマップ　しんせいえん』を備え付けています。園内12箇所のポイントを順番に歩いて、リーフレットのスタンプラリー欄にスタンプをゲットしていってください。春には美しい桜を楽しみながらウォーキングができます。

東北新生園って？

迫町新田地区にある、ハンセン病の元患者さんが療養生活を送っている施設です。ハンセン病は以前より不治の病や遺伝病などと誤解され、長い間、入所者やその家族が社会の偏見に苦しめられてきました。かつては不治といわれましたが、現在は早期治療を行えば完全に治癒します。入所者の方は故郷を離れて長期療養生活を行っていますので、登米市民の皆さんのご近所さんです。

★東北新生園には、誰でも利用できる屋外施設がたくさんあります。
○すべり台などの遊具があり、ゲートボール、パークゴルフのショートコースにもなっている「さくら公園」は受付不要で自由に利用できます。
○パークゴルフ場は、予約いただければ道具も無料で貸し出し可能です。
○グラウンドは、野球、フットサル等の練習場としても利用できます。
＊パークゴルフ場、グラウンドの利用や施設見学は、正門近くの建物内の受付でお申し込みください。

ACCESS
東北新幹線▶くりこま高原駅　車で12分(8.5km)
東北本線▶瀬峰駅　車で 7分(4.2km)
バス▶瀬峰駅発・栗原市民バス
栗原中央病院行
東北新生園前下車
(瀬峰駅より8分　4.2km)
東北自動車道▶築館I.Cより車で11分(7.6km)

〒989-4692
宮城県登米市迫町新田字上葉ノ木沢１番地
国立療養所東北新生園
Tel:0228-38-2121（代表）Fax:0228-38-3765

12 長沼フートピア公園コース

特徴

長沼の湖畔にオランダ風車「白鳥」をシンボルとする長沼フートピア公園内を歩くコースです。

1　周	1,250m
所要時間	約15分

このコースのここが お勧め!

駐車場をスタートしてオランダ風車を回るコースです。春は長沼を囲むように植えられた桜とチューリップを見ながらウォーキングができます。

長沼を望む広い公園内にはシンボルの「白鳥」と呼ばれるオランダ風車が設置されており、111メートルのローラーすべり台や、オートキャンプ場、レンタサイクル等が人気です。

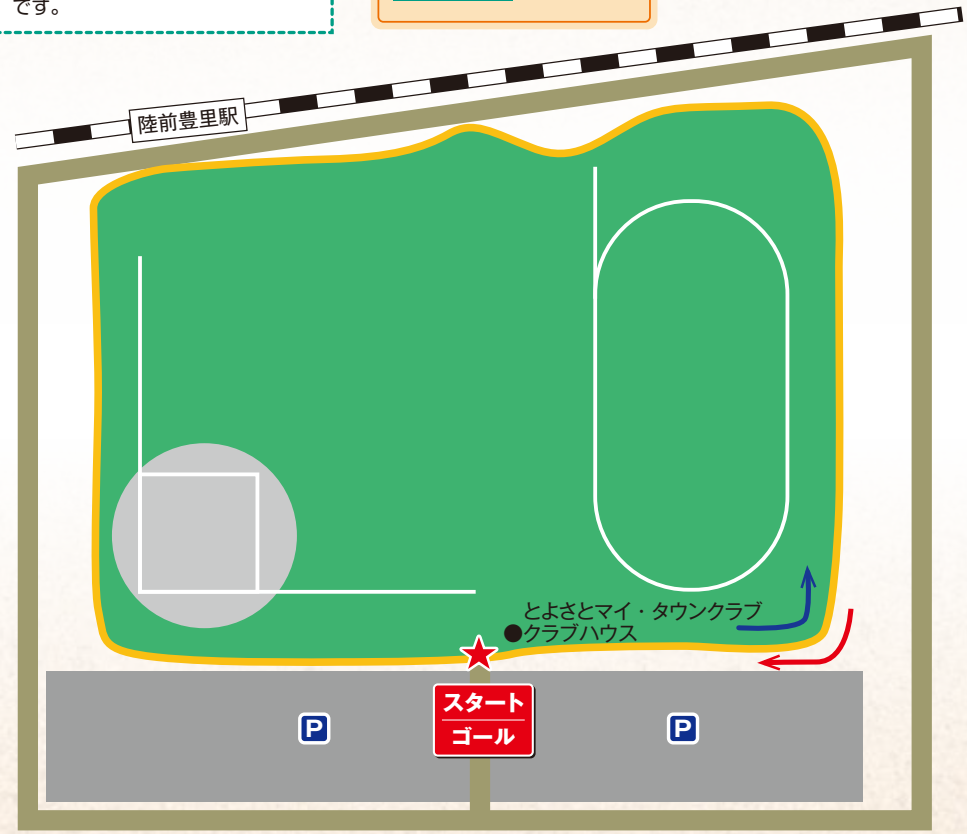
「東北風土マラソン」「長沼レガッタ」「長沼はす祭り」「ふるさと花火IN長沼」など、年間を通して多くの祭りやイベントが開催される、登米市を代表する交流スポットとなっています。

13 豊里総合運動公園コース

特徴

豊里総合運動公園の管理棟をスタートしてグラウンド、野球場の回りを大きく回り一周するコースです。

1　周	627m
所要時間	約7分



このコースのここが お勧め!

街頭が設置されているので、夜間でも明るく、歩きやすいコースです。

とよさとマイ・タウンクラブではノルディックウォーキング教室など、様々な活動をしています。

14 登米森林公園「森林セラピーロード」コース

散策期間:4月下旬から10月末まで

特徴

美しい自然に恵まれ、四季の移ろいを楽しめる森林セラピーロードです。その時々のコンディションに合わせて選べる8つのコースがあります。

1周 3,000m ← 往路 → 復路

H とよあしはらの道 → D おちばの道 → C つつじの道 → D おちばの道 → H とよあしはらの道

設定時間 2時間～3時間

登米森林公園

タニウツギ

フデリンドウ

森林浴

ヤマボウシ

ミズバショウ

このコースのここがお勧め!

リラクゼーション効果などが期待されている「森林セラピー」を楽しめる場所として認定されています。
森の中で五感のアンテナを研ぎ澄ませて、木々の息吹や鳥の鳴き声、風を感じながらウォーキングしてみてはいかがでしょうか。

コース紹介

		歩行距離	所要時間	高低差
A	ぽんぽこたぬきの道	280m	15分	22m
B	ことりの道	549m	45分	120m
C	つつじの道	858m	60分	145m
D	おちばの道	880m	90分	41m
E	やすらぎの道	436m	30分	67m
F	まつぼっくりの道	155m	15分	27m
G	コニファーの道	369m	20分	30m
H	とよあしはらの道	440m	15分	62m

元気とめ！健康づくり宣言

わたしたち登米市民は、豊かな自然の中で、笑顔ですこやかにくらし続けることを願っています。

わたしたち登米市民は、この願いをかなえるため、人と人とのつながりを大切にし、身近な人たちとともに、地域・団体・企業・行政と力を合わせ、健康なまちづくりをめざして、ここに「元気とめ!健康づくり宣言」をします。

一. 動かそう！歩こう！あと10分
おとなも子どもも、自分に合った運動を暮らしの中に取り入れます。

一. 適塩！プラス野菜あと一皿
とめの恵みを活かして、もう少しうす味を意識しバランスのとれた食事を楽しみます。

一. めざせ受動喫煙ゼロ！めざそう禁煙
たばこが健康に及ぼす影響について正しく知り、自分も大切な人もたばこの煙から守ります。

一. しっかり歯みがき！年に一度は歯科健診
むし歯や歯周病を予防して、お口からの健康づくりに努めます。

一. ノンアルDay！週2日
適度な飲酒と休肝日で、こころとからだを健やかに保ちます。

一. 活かそう！健診結果を生活に
健診結果を生活習慣の振り返りに活かし、自分の健康を守ります。

一. つながろう！あいさつと笑顔で
家族や地域の人とのふれあいを大切に、こころの健康を保つように努めます。

令和２年２月１日宣言

登米市